

## Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor (Kelincahan dan Kecepatan) Untuk Kelas X Melalui Pendekatan Bermain

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR LOKOMOTOR (KELINCAHAN DAN KECEPATAN) MELALUI PENDEKATAN BERMAIN (Studi pada Siswa Kelas X-4 SMAN 2 Sidoarjo)****Retno Safitri Setyoningrum****rettnosafitri@gmail.com**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

**Sapto Wibowo**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan gerak dasar lokomotor (kelincahan dan kecepatan) untuk kelas X melalui pendekatan bermain. Mengingat pentingnya gerak dasar dalam bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) sebagai dasar dari gerak olahraga, maka dirasa sangat penting untuk segera menuntaskan kendala dan hambatan yang ada. Berbagai permasalahan yang menyebabkan kurangnya gerak dasar (kelincahan dan kecepatan). Mulai dari kurangnya aktifitas gerak yang diberikan maupun model permainan yang diberikan kurang memiliki unsur kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dimana penelitian ini dibagi dalam 2 siklus. Tiap-tiap siklus pada PTK terdiri dari empat tahapan, yaitu *Planning* (Rencana), *Action* (Tindakan), *Observation* (observasi), dan *Reflection* (Refleksi). Instrumen yang akan digunakan yaitu Menggunakan tes kelincahan lari *suttle run* dan tes kecepatan 30 meter. Hasil penelitian menunjukkan, ternyata melalui pendekatan bermain waktu yang ditempuh siswa secara individual pada tiap siklus pembelajaran terlihat ada peningkatan, untuk tes kelincahan dari 51% pada saat *pre test* menjadi 59% pada siklus 1 dan 73% pada siklus 2. Sedangkan untuk tes kecepatan dari 54% pada saat *pre test* menjadi 62% pada siklus 1 dan 70% pada siklus 2. Simpulan dari penelitian ini adalah kelincahan dan kecepatan peserta didik kelas X-4 SMAN 2 Sidoarjo hasilnya meningkat dan cukup baik.

**Kata kunci :** gerak dasar lokomotor (kelincahan dan kecepatan), permainan, penelitian Tindakan Kelas

**Abstract**

The purpose of this research is to develop basic locomotor motion (agility and speed) for 10<sup>th</sup> class using game approaching. Given the importance of the basic motion in the field of physical education sport and health as a basic study of motion exercise, it is considered very important to quickly resolve obstacles and barriers that exist. Various problems which led to a lack of basic motion (speed and agility). Ranging from the lack of activity of a given motion and a model given game lacks the element of agility and speed. This research uses classroom action research (CAR). Where the research is divided into two cycles. Each cycle consists of the PTK four stages, namely Plan, Action, Observation and Reflection. The results showed, was the approach taken playing time for each individual student's learning cycle seen no increase, to test the agility of 51% at the time of pre-test to 59% in cycle 1 and 73% in cycle 2. As for the test speed of 54% at the time of pre-test to 62% in cycle 1 and 70% in cycle 2. The conclusion of this study is the agility and speed of the students of class 10<sup>th</sup> four in senior high school 2 Sidoarjo results are improved and quite good.

**Keywords:** basic motion locomotor (speed and agility), games, classroom action research

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran siswa. Sampai saat ini, olahraga masih digunakan sebagai jembatan di dalam pembelajaran penjasorkes karena dirasa paling cocok untuk mencapai tujuannya. Di dalam pelajaran penjasorkes terdapat berbagai materi misalkan permainan bola besar, permainan bola kecil, akrobatik, kesehatan dan lain-lain.

Penjasorkes pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan penjasorkes harus diarahkan pada

pencapaian tujuan tersebut. Tujuan penjasorkes bukan hanya mengembangkan jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – spritual – dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. (Ateng, 1992)

Penjasorkes memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Penjasorkes memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam ragam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam proses pembelajaran penjasorkes guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Melalui penjasorkes diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ateng, 1992)

Untuk mendapatkan gerak secara maksimal, dibutuhkan kelincuhan dan kecepatan yang baik. Kedua unsur gerak tersebut merupakan komponen penting untuk melakukan kegiatan olahraga. Namun terkadang siswa cenderung lambat apabila mereka dihadapkan dengan suatu pembelajaran penjasorkes yang berhubungan dengan lari. Sehingga kecepatan yang mereka capai tidak sesuai dengan waktu yang diinginkan agar dapat memenuhi kriteria ketuntasan minimum (KKM) di sekolah. Kelincuhan erat kaitannya dengan kecepatan, kelincuhan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat dalam waktu yang sedang bergerak tanpa hilangnya kesadaran, sedangkan kecepatan merupakan kemampuan melakukan suatu gerakan secara berturut-turut dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kedua komponen gerak tersebut sangat berkaitan, untuk memperoleh hasil yang maksimal dari materi yang disampaikan, kedua komponen gerak tersebut yang mendukung.

Permainan dapat digunakan sebagai pengganti pemanasan, dengan permainan siswa akan bergerak aktif. Karena sebagian besar siswa menyukai permainan, maka permainan dapat digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan penjasorkes. Oleh karena itu, peneliti ingin meningkatkan gerak dasar (kelincuhan dan kecepatan) siswa dengan model permainan yang didalamnya terdapat unsur kelincuhan dan kecepatan.

Menurut hasil diskusi dengan guru penjasorkes SMAN 2 Sidoarjo, permasalahan gerak dasar lokomotor siswa pada aspek kelincuhan dan kecepatan memang

benar keberadaannya. Untuk di kelas X, permasalahan tersebut berada di kelas X-4. Menurut beliau berdasarkan pengamatan selama proses pembelajaran, siswa kelas X-4 lebih cenderung pasif jika dibandingkan dengan kelas-kelas yang lainnya. Akan tetapi untuk prosentase tingkat kelincuhan dan kecepatan belum diketahui, hal tersebut dikarenakan belum pernah dilakukan tes kelincuhan dan kecepatan.

Dalam penelitian ini, peneliti hanya mengambil aspek psikomotorik. Hal tersebut dikarenakan peneliti fokus terhadap perbaikan gerak dasar lokomotor dalam aspek kelincuhan dan kecepatannya saja.

Menurut (Ma'mun dan Yudha, 2000: 3), gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum apabila dikuasai oleh siswa, akan menjadi landasan yang kukuh untuk dapat mengembangkan gerak-gerak yang kompleks. Untuk itu evaluasi pendidikan jasmani pada awalnya harus berorientasi pada gerak dasar.

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu :

- a. Kemampuan lokomotor  
Kemampuan ini digunakan untuk memindah tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh keatas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skiping, melompat, meluncur.
- b. Kemampuan non-lokomotor  
Kemampuan ini dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan, dan lain-lain.
- c. Kemampuan manipulative  
Kemampuan ini dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item berjalan (gerakan langkah) dalam ruang.

Menurut Nurhasan, dkk (2005:20-21) Kelincuhan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincuhan ini sangat berguna untuk banyak cabang olahraga seperti tenis, sepak bola, basket. Salah satu tes yang digunakan untuk mengukur kelincuhan yaitu tes lari bolak-balik.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat. Beberapa cabang olahraga memerlukan kecepatan untuk memenangkan pertandingan seperti atletik pada nomor lari jarak pendek, lompat jauh dan sepak bola. Untuk mengukur kecepatan dapat digunakan tes lari 30 meter.

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan harus sesuai dengan aspek yang ada di dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan.

Menurut Nugroho dalam Firdaus (2008 : 16) “Bermain juga dapat memberikan pengalaman belajar yang berharga bagi siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan sesama teman yang menyalurkan perasaan yang tertekan”

Beberapa pendidik mengatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Anak-anak bermain di dalam lingkungannya serta benda-benda yang terdapat di daerah itu. Dengan bermain mereka akan mengenal ciri-ciri dan sifat-sifat benda yang dimainkan.

Pendidikan modern berpendapat bahwa bermain merupakan alat pendidikan. Pendidikan yang baik akan mengetengahkan bermain sebagai alat pendidikan, seperti Pestalozzi seorang pedagog yang terkenal dari Swiss pada abad ke 18 dan permulaan abad ke 19, menekankan perlunya bermain. Ia percaya bahwa bermain mempunyai nilai-nilai untuk mengembangkan harmoni antara jiwa dan raga. Froebel seorang pendidik dari Jerman, ia percaya bahwa salah satu alat yang terbaik untuk mendidik anak-anak adalah melalui bermain. (Soemitro : 2-3)

Dalam penelitian ini diberikan 5 model permainan, untuk siklus 1 terdapat 2 permainan yaitu hitam hijau dan kucing anjing, sedangkan pada siklus 2 diberikan 3 model permainan yaitu kucing anjing, mencari kelompok, dan pohon paku. Diharapkan dengan model-model permainan tersebut dapat membantu untuk memperbaiki gerak dasar lokomotor siswa dalam aspek kelincihan dan kecepatan.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan yang dilakukan untuk memecahkan masalah yang ada di dalam kelas. Dengan menggunakan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, dengan menggunakan model pembelajaran tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan yang telah disesuaikan dengan tujuan permasalahan yang ingin dicapai.

Dalam penelitian PTK tidak adanya populasi dan sampel, yang menjadi sampel adalah kelas yang mempunyai masalah tersebut. Dalam penelitian ini kelas yang mempunyai masalah tersebut adalah kelas x-4.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam evaluasi hasil belajar tiap siklus diambil dari penilaian tiap tes, yaitu dari tes praktek. Berikut ini kriteria objek pengamatan tiap tes. Tes yang digunakan yaitu tes kelincihan menggunakan lari bolak-balik 10 meter dan tes kecepatan menggunakan lari *sprint* 30 meter.

Norma untuk tes kelincihan adalah sebagai berikut :

Tabel 1 norma tes kelincihan

No.	kriteria	prestasi	
		laki-laki	perempuan
1	Baik sekali	ke atas 12.10	ke atas 12.42
2	Baik	12.11-13.53	12.43-14.09
3	sedang	13.54-14.96	14.10-15.74
4	kurang	14.97-16.39	15.75-17.39
5	kurang sekali	16.40 ke bawah	17.40 ke bawah

(Kemenpora, 2005:30)

Norma untuk tes kecepatan adalah sebagai berikut :

Tabel 2 norma tes kecepatan

No.	kriteria	prestasi	
		laki-laki	perempuan
1	Baik sekali	3.58-3.91	4.06-4.50
2	Baik	3.92-4.34	4.51-4.96
3	sedang	4.35-4.72	4.97-5.40
4	kurang	4.73-5.11	5.41-5.86
5	kurang sekali	5.12-5.50	5.87-6.30

No.	kriteria	prestasi	
		laki-laki	perempuan
1	Baik sekali	ke atas 12.10	ke atas 12.42
2	Baik	12.11-13.53	12.43-14.09
3	sedang	13.54-14.96	14.10-15.74
4	kurang	14.97-16.39	15.75-17.39
5	kurang sekali	16.40 ke bawah	17.40 ke bawah

(Kemenpora, 2005:29)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil rekapitulasi dari mulai pengambilan data awal yaitu pre test dan pengambilan data post test pada siklus 1 dan siklus 2, akan dikemukakan pada tabel berikut ini :

Tabel 3 Rekapitulasi Perkembangan Prestasi Belajar Siswa

ASPEK	HASIL REKAPTULASI					
	PRE TEST		SIKLUS 1		SIKLUS 2	
	kelincahan	kecepatan	kelincahan	kecepatan	kelincahan	kecepatan
Jumlah siswa yang tuntas	19	20	22	23	27	26
jumlah siswa yang belum tuntas	18	17	15	14	10	11
rerata tingkat ketuntasan	51%	54%	59%	62%	73%	70%

Ditinjau dari rerata kelas tingkat prestasi belajar siswa mulai dari *pre test*, siklus 1 dan siklus 2 terlihat adanya peningkatan. Untuk tes kelincahan dari 51% pada saat *pre test*, menjadi 59% pada siklus 1 dan 73% pada siklus 2. Sedangkan untuk tes kecepatan dari 54% pada *pre test*, menjadi 62% pada siklus 1 dan 70% pada siklus 2.

Apabila dilihat dari jumlah siswanya juga mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.4 dimana pada studi awal untuk kelincahan terdapat 19 siswa yang tuntas atau sebesar 51% dan untuk kecepatan terdapat 20 siswa atau sebesar 54% dari jumlah total siswa di kelas X-4 SMAN 2 Sidoarjo, siklus 1 untuk kelincahan terdapat 22 siswa atau 59% dan untuk kecepatan 23 siswa atau 62% yang telah tuntas, dan pada siklus 2 mengalami peningkatan untuk kelincahan menjadi 27 siswa atau 73 % dan untuk kecepatan menjadi 26 % atau 70%.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang valid dan dapat dipertanggung jawabkan tersebut maka dapat dikemukakan bahwa upaya meningkatkan gerak dasar lokomotor (kelincahan dan kecepatan) melalui pendekatan bermain dapat dikatakan efektif dalam membantu siswa untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan siswa kelas X-4 SMAN2 Sidoarjo tahun ajaran 2012/2013.

### SIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penelitian ini telah menunjukkan hasil yang cukup memuaskan.

Berdasarkan penyajian hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

Ada peningkatan gerak dasar kelincahan dan kecepatan peserta didik melalui pendekatan bermain. Hal ini dapat ditinjau dari beberapa siswa yang pada pengambilan data awal atau *pre test* masih dalam kategori kurang ataupun kurang sekali terdapat peningkatan menjadi kategori sedang ataupun baik. Terlihat peningkatan dari *pre test* ke siklus 1 dan siklus 2,

yang awalnya untuk kategori kelincahan 51% pada siklus 1 menjadi 59% dan pada siklus 2 menjadi 73%. Sedangkan untuk kecepatan 54% menjadi 62% pada siklus 1 dan 70% pada siklus 2.

Jika dilihat dari jumlah siswa yang telah mendapatkan kategori lebih dari sedang pada saat *pre test* untuk kategori kelincahan terdapat 19 siswa, pada siklus 1 menjadi 22 siswa dan pada siklus 2 menjadi 27 siswa. Sedangkan untuk kategori kecepatan terdapat 20 siswa, pada siklus 1 menjadi 23 dan pada siklus 2 menjadi 26 siswa.

### SARAN

Berdasarkan proses penelitian dan temuan penelitian sebagaimana dikemukakan peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada Kepala Sekolah SMAN 2 Sidoarjo dan jajaran pengelola kebijakan sekolah.  
Disarankan agar dapat meningkatkan fasilitas olahraga agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan tujuan dan lebih maksimal.
2. Kepada guru pendidikan jasmani  
Hendaknya guru pendidikan jasmani berkenan untuk terus mengembangkan diri agar dapat meningkatkan kualitas model pembelajaran agar tujuan dari penjasorkes dapat tercapai dengan maksimal.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, H Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : proyek pembinaan tenaga kependidikan direktorat jenderal pendidikan tinggi departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Firdaus febr. 2008. *Upaya meningkatkan hasil belajar lempar turbo melalui pendekatan bermain pada siswa sekolah dasar*. FIK : proposal skripsi tidak diterbitkan
- Ma'mun dan yudha. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : bagian proyek penataran guru SLTP setara D-III direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah departemen pendidikan nasional.
- Menpora. 2005 . *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta
- Nurhasan, Dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa Press
- Soemitro.1992. *Permainan Kecil*. Jakarta : proyek pembinaan tenaga kependidikan direktorat jenderal pendidikan tinggi departemen pendidikan dan kebudayaan

